

お子さんの“食生活”と“お口の健康づくり”についてお役に立てるような情報を子育て支援課の管理栄養士と歯科衛生士からお送りします！

今月の食生活のテーマは
早寝・早起き・朝ごはんで毎日元気に！！

朝ごはんって何で必要なの？

朝ごはんを食べることで脳と体が目覚め、1日を元気に過ごすことができます。

★朝ごはんを食べると良いことがいっぱい★

- 【集中力アップ】 脳にブドウ糖が補給され、やる気スイッチがオン！
- 【エネルギー補給】 眠っている間に消費したエネルギーを補給することで朝から元気いっぱい体を動かすことができます。
- 【お腹スッキリ】 朝ごはんを食べる刺激で腸が動き出し、毎日の「お通じ」のリズムが整います。

早寝・早起きで生活リズムを整えよう！

朝ごはんを食べるためには、早寝早起きで生活リズムを整えることが大切です。昼間はたくさん体を動かし、夜は早く寝ることで、早寝早起きの習慣が身につきます。乳幼児期は、お子さんの睡眠習慣が保護者の方の睡眠習慣に影響されやすいため、家族ぐるみで早寝・早起き習慣を目指しましょう。



8時頃には寝れるように、生活リズムを作りましょう。

朝ごはんに摂りたい栄養

【炭水化物】



【たんぱく質】



【ビタミン・ミネラル】



炭水化物・たんぱく質・ビタミン類の中から、それぞれ1種類は食事に摂り入れるようにするとバランスの良い朝ごはんになります。まずは準備しやすいものでOK！



今月のお口のテーマは
かかりつけ歯科医と一緒に健口&健康に♪



そもそも、かかりつけ歯科医ってなに???

「かかりつけ歯科医」は普段からつきあう歯科医院のこと。

相談できるかかりつけ歯科医をもつことで歯や口の健康を守り、さらには全身の健康につながります！

★かかりつけ歯科医をもつことのメリット★



- ・口の中の小さな変化にも気づいてもらえる
- ・気軽に相談できる
- ・口の中の状態に合わせて、ケアやアドバイスが受けられる
- ・ケガなどの急なトラブルにも対応してもらえる



安心のためにも家族でかかりつけ歯科医をもちましょう。

「お口の点検をしてほしい」など伝えて受診につなげてみませんか。

朝来市では3歳児の約6割のお子さんがかかりつけ歯科医があり、フッ化物塗布など定期的に受診されています(R6 データより)。結果、むし歯などがないお子さんが増えています！(R7は92.1%むし歯ゼロでした♪すばらしい！)

おいしく食べるには 健康なお口がとっても大切です。親子一緒に守っていきましょう！



**記事の内容についてや育児相談希望の方は、
 子育て支援課までご連絡ください。**

【担当課】

朝来市 こどもみらい部 子育て支援課
 (朝来市保健センター内)

TEL : 079-666-8103
 (受付時間：8:45~16:45)

住所：〒669-5267
 朝来市和田山町法興寺 378 番地 1

**小児科医・産婦人科医・助産師に
 LINEで無料相談ができます！**



小児科オンライン



産婦人科オンライン

登録時に合言葉が必要です。
【合言葉】あさごっこ